



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
6月29日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 611 kcal	【早餐】 (食材)	什錦米粉湯 (豬肉絲, 洋蔥, 木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜, 米粉)	Rice vermicelli with pork soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	紅燒肉丁 (豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Braised diced pork in soy sauce
	副菜 (食材)	和風雞絲 (雞胸絲, 洋蔥, 小黃瓜, 紅蘿蔔)	Stir fried shredded chicken with wind sauce
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	黃豆芽海帶湯 (粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)	Kelp and soybean sprout soup
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	同樂會	Classmate party
6月30日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 份 豆魚蛋肉類： 份 蔬菜類： 份 水果類： 份 油脂類： 份 熱量： kcal	【早餐】 (食材)	絲瓜粥 (豬絞肉, 絲瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 高麗菜)	Loofah congee
	【午餐】		
	主食 (食材)		
	主菜 (食材)		
	副菜 (食材)		
	青菜 (食材)		
	湯品 (食材)		
	水果		
	【安親班】		
7月1日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 份 豆魚蛋肉類： 份 蔬菜類： 份 水果類： 份 油脂類： 份 熱量： kcal	【早餐】 (食材)		
	【午餐】		
	主食 (食材)		
	主菜 (食材)		
	副菜 (食材)		
	青菜 (食材)		
	湯品 (食材)		
	水果		



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

